



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/2 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00 0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25 腰を伸ばそう				200	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2~5	FR	ビルトアップ キックの強さを上げていく				300	0:05:00
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース				1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:11:00
	S	25	×	6	3	0' 25"	9・4	FR	各セット1本目顔上げダッシュ				450	0:07:30
				1	2	1' 00"			セットレスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3950	1:27:15		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/2 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25 腰を伸ばそう	200	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2~5	FR	ビルトアップ キックの強さを上げていく	300	0:05:30
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	3	0' 25"	9・4	FR	各セット1本目顔上げダッシュ	450	0:07:30
				1	2	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:27:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/2 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25				150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	右脚ストップ°/左脚ストップ°by25 腰を伸ばそう				200	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ° キックの強さを上げていく				300	0:06:00
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース				1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
	S	25	×	6	2	0' 30"	9・4	FR	各セット1本目顔上げダッシュ				300	0:06:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3500	1:27:30		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/2 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

E														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR					300	0:10:00 0:06:30
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1'05"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップby25 腰を伸ばそう				200	0:04:20
	S	100	×	2	1	2'10"	2~5	FR	ヒルトアップ キックの強さを上げていく				200	0:04:20
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	一定のペース				1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:13:00
	S	25	×	6	2	0'35"	9・4	FR	各セット1本目顔上げダッシュ				300	0:07:00
				1	1	1'00"			セットレスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3200	1:27:30		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/2 火曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00	
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25			150	0:05:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	右脚ストップ°/左脚ストップ°by25 腰を伸ばそう			200	0:05:00
	S	100	×	2	1	2' 20"	2~5	FR	ビルドアップ° キックの強さを上げていく			200	0:04:40
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース			800	0:18:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:12:30
	S	25	×	6	2	0' 40"	9・4	FR	各セット1本目顔上げダッシュ			300	0:08:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'				0:01:00
DW												0:05:00	
Total												2850	1:26:40